

# رد كافي

منى على أبو شوك

اسم الكتاب:رد كافي  
المؤلفة:منى على أبو شوك  
اللقب: ملكة الطاقة والرعء  
تنسيق: أميرة صلاح  
تصميم: شيماء أحمد  
تدقيق وتصحيح:الاء أسامة  
دار مُورفُو لنشر والتوزيع الإلكتروني

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61556949713755&mibextid=ZbWKwL>

مؤسسات الدار:  
شيماء أحمد جابر " مُورفُو "  
أميرة أشرف صلاح " جَرِيح "

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ  
الرَّحِيمِ

## المقدمة

عندما تخرج من المنزل، يواجهك القدر وترى نفس الفتاة،  
ويأخذك عقلك بسرعة فائقة إلى الحكم والتحديد أن هذه الفتاة  
ليست محترمة ولا تصلح للزواج كلياً، وأن هناك فتيات لا  
يخرجن من المنزل، دون أن تتذكر أن الظروف مختلفة.

## «الخروج من المنزل»

لا أنكر أن كل إنسان في هذا الكون له طريقته الخاصة في تعامله، وفي ما يحب ولا يحب، هناك اختلاف كلي ملحوظ، على كل إنسان أن يدرك ذلك الاختلاف ويحترمه؛ لذلك فعليك أن لا تسب أمر أنت لا تحبه، هو مذمومٌ بالنسبة لك؛ هناك من يحب هذا الأمر تظل تناقض ما يفعله الناس بشدة، لن تتغير في البعض هذا السلوك السيئ، والذي لا يعرفونه أن تلك الشخصية المتناقضة، هم لا يعلمون كم هي تألمت بسبب القدر من قبل، حتى الماضي لا يعرفون عنه شيئاً حددوا الشخصية؛ من خلال التعامل في عدة مواقف، وبعد ثواني من التفكير أصبح في نظرهم أنها شخصية سيئة بجدارة، ولا تستحق الاهتمام بشكل عام، نتوجه إلى موضوع الخروج من المنزل مبدئياً أن تخرج من المنزل لقضاء مصالحك،

ولترتيب أمورك مع الناس إذا كان بينكم عمل مشترك، أو الذهاب لشراء احتياجات من طعام أو ملابس أو مستلزمات، وعندما تكون التي تشتري فتاة، وليس شاباً هنا يتعجب بعض الأشخاص، ويستصعبون هذا الموضوع؛ لأن معظم الناس يحبون النوم طوال النهار، ويسهرون الليل بأكمله، ولا يخرجون من المنزل، ولا يلتزمون بأي مسؤولية،

يعيشون في عالم الموضة والتيك توك، ومواقع التواصل الاجتماعي إذا كان واتساب أو ماسنجر، لا يهتمون بأمور المنزل، أو أن هناك من يقوم بهذه المهمة، إذا كان لهم أخوات شباب يقيمون في المكان نفسه، الذي أقصده أنهم لا يسافرون؛ لذلك بعض الشباب تتولى هذه المسؤولية، والفتيات تظل في المنزل، ولا تعمل إلا أقل الأشياء، وعندهم أن قمة تعجب هؤلاء الشباب أن يلاحظ كل منهم أن هناك فتاة تذهب من المنزل يوميًا باستمرارية، وينظر بعضهم إليها نظرة احتقار وكأن النظرة تقول: أنتِ دائماً خارج البيت ألا يوجد أحد ليسأل عنكِ؟

وهم لا يعلمون كم هناك من مسؤوليات على هذه الفتاة، قبل البدء في المسؤوليات سوف نقول ما الذي قاله الله - عز وجل- في هذا الموضوع؛

ينبغي عليك قبل الحكم على أي أمر البحث في القرآن عن كلام الله -عز وجل- في هذا الأمر، تحدث القرآن الكريم عن السير في الأرض وخلقنا للاستعمار فيها، تمهيداً في ذلك سوف نناقش الموضوع بالدين والعلم دون اختراع؛ لتوضيح ما يتجاهله الناس قال الله تعالى: (فامشوا في مناكبها) هذا كلام الله -عز وجل- أنا لا اخترع شيئاً قال ذلك -سبحانه- وتعالى؛ ذلك لنقوم بالسير، وننظر هنا وهناك نجد نعم الله حولنا من أرض، وزرع سيحصد، والجمال، والهواء الطبيعي، ولنتعرف على بعضنا البعض، وتصبح بيننا مودة وترابط وليس انعزلاً بل يدور بيننا الخوف منا على الآخر، عندما تخرج من المنزل، وتقابل الناس وتحكي أمورها لك وأنت تقدم النصيحة، وتتشارك فرح الناس وأحزانهم وتعتبرهم عائلتك، لا يوجد أجمل من ذلك على وجه الإطلاق.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «ما فائدة الخروج من المنزل»؟

تغيير حالتك النفسية، والخروج من الحزن، والتعرف على أحوال الناس بصفة عامة نغفل كثيرًا عن السؤال عنهم، الإنسان يجب أن لا يقتصر على زيارة عائلته فقط، بل يستدعي أن يسأل عن حوله من جيران وأصدقاء، حيث ذلك من بعد حب المولى - عز وجل - يشكل لك كوكبة من الناس، وشعبية عملاقة، ويتجدد حب الناس لك، ويصبح اسمك يسمعه من هو في آخر المنطقة؛ يعرفك عن طريق السمعة، وتتعلم من الكبار والصغار، وتكتشف أفكار جديدة، وتجمع خبرة كبيرة في عمر صغير؛ لكي تكون محصنًا، ولديك الحلول فيما يواجهك في الحياة من الألف إلى الياء، السعي المستمر يدخل في تصميم شخصيتك وبرمجتك؛ ببساطة كن متقبلًا لك ما يواجهك في الحياة من حزن أو فرح أو فقدان أي شخص مهما كان عزيزًا عليك، علمتنا الأيام أن من يحبك يحاول مرة واثنين وثلاثة حتى آخر نفس يتنفسه، ومن يريد أن يتسلى بك لن يحاول التفكير في المحاولة، يعتقد البعض أن الظروف صعبة، ولا يمكنه الوصول إليك بسبب الظروف، ولكن من يحبك يمر من قلب الظروف حتى إذا كان جمر نار يمر عليه، ومن لا يريدك إلا كالعادة شيء متاح لن يؤثر غيابك عنه، ولكن سلامًا لمن أرادنا، وسلام لمن ذهب من حياتنا، الحياة لا تقف والكرامة هي القائد في

هذه المعركة، لا ندم على إنسان لم يتعب في التفكير في الحصول علينا أمام الجميع، نحن نفتخر بمبدأ باب المنزل مفتوح وباب الهاتف ممنوع، ووضع الظروف هي العائق والميل إلى العاطفة والغرام هذا السلوك في فيلم مصطفى قمر ونيلي كريم، هذا الذي تعلمناه من أجدادنا الأصل، وليس من عبر التيك توك؛ من يحبنا على الاحترام نحبه عليه، ونتعلم منهم كيف تتعايش مع الكرب، وما هو أسلوب التجارة، وما هي معادن البشر، هم خبراء في هذه الأشياء التي تشمل الحياة بأكملها.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

«ما سبب خروج الفتاة من المنزل!»

من الطبيعي أن تذهب من المنزل لشراء مستلزماتها الشخصية، سواء احتياجات يستحي القلم أن يكتبها؛ لكي تفهم أخي القارئ مثل ملابس داخلية أو أدوات تجميل أو منتجات شعر لمتابعة الشعر، أو من الطبيعي الذهاب لشراء مستلزمات المنزل من زيت أو سكر أو لحم، تشمل الطعام كله عبارة عن كل شيء والاهتمام بأمور أخواتها الصغار، والذهاب إلى منزل خالتها أو عمتها، أو الذهاب إلى محل الخياطة لتنسيق قطعة ملابس على حجم الجسد أو تفصيل قطعة، أو تزور أهلها وخصوصاً إذا كان جدها متوفى، وهي تزور أسرة والداتها؛ لكي تساعد جدتها، هناك فتيات تحمل مسؤولية كبيرة جداً، تشمل الشباب والفتاة الاثنتين معاً، والسبب أن أخواتها الشباب خارج الدولة يعملون لتكوين مستقبلهم، لن تتخيل مدى شجاعة هذه الفتاة في تكافل المنزل وتكامله، وتظل متمسكة وتكون هي عمود منزلها ومحور الفرح؛ لأنها تلبى كل ما تحتاجه أسرتها، الاحتياجات كلهن، لا تعلم مدى حجم هذه المسؤولية، وضروري التكامل حتى لا تجعل نافذة للناس للنظر إلى أسرتها بطريقة غير جميلة، وتتحمل الضغوطات، وتقلق بشأن أخواتها، وتحرص الحرص كله على سلامة أسرتها الصحية، ترى أنها درع قوي. الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «نظرة المجتمع تجاه الفتاة»

الجميع دون استثناء ينظر إلى الفتاة نظرة احتقار؛ لتعدد خروجها من المنزل، تشتد العيون نحوها اشتداد السالبية، ويظنون ظن السوء، ويقول العديد منهم أن هناك ابنة فلان لا تخرج من المنزل، وهناك أخت فلان لا تخرج من المنزل، وتحتل المقارنة بينها وبين الفتيات، ولم يتأثر من الذنب أو حجم النميمة، ولم ينتبهوا للظروف، ركز أخي القارئ؛ لا تقارن فتاة متوفرًا لها كل ما تحتاجه من طلبات، وأسرتها في صحة وعافية، وأخواتها الشباب عددهم كبير، وهم ليسوا في سفر هم في المنزل، ولكن هنا العكس هذه الفتاة التي ترى وجودها في الشارع أخواتها مسافرين ومعتدين على الله عز وجل، وهم في كامل الثقة بأختهم، بالرغم من أنها ليست بالغة في السن، وبرغم ذلك امتنعت من الرفاهية والفراغ، وشغلت مع أسرتها، واقتربت من والدها حتى أصبح يعتبرها رجل وليس فتاة، كانت يد العون له، وتوضح له نوايا الناس، هناك بعض الفتيات الأمهات مريضة، وتكبر المسؤولية والقلق والحزن معًا، وتحكم المنزل، وتمسك المنزل، وتستقبل الضيوف، وتعالج والدتها، يهمس هواجس الأفكار في عقلك هذه الفتاة المتماسكة برابطة أسرتها، أنها سيئة تظن ذلك في ذاتها، هي في سن الأنوثة، وتنظر إليها تعتقد أنها بلغت من العمر خمسة وثلاثون عامًا من كثرة الهم

والخوف من المستقبل على أخواتها والمحافظة عليهم،  
وتزداد المسؤولية عندما يكون الأب كبيراً في العمر تمنعه  
ابنته من الخروج في الأماكن المزدحمة وتخاف عليه،  
وتخرج هي بدلاً منه، ولا تجعله يشعر بغياب أولاده الشباب  
عنه.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «هناك منازل صعبة»

تري المنازل، ولكن لا تعلم ما الذي يحدث وراء الجدران من ألم ليس هيناً، بسبب المشاكل بين الآباء أو تراكم الهموم وتأخر الفرح منذ سنين، العديدون ينتظرون أن يضحكوا دون قلق من الغد، تتلاعب الأزمات بالحياة، وأحياناً تضيق الأمور مادياً، ثم تتيسر الأحوال بعد ذلك. لا يخدعك شكل المنزل؛ فأنت لا تعلم ما بداخله، أو إذا كان هناك مريض يدميه الحزن، أو إذا لم يكن هناك توازن في الحالة المادية، يتخيل الإنسان وكأن الحياة قد ضاقت وأغلقت أمامه كل الطرق، ومع مرور الوقت، يتحسن كل شيء، ومن خلال هذه الفترات، نتعلم الصبر على ما يواجهنا من عراقيل، ونخفي كل هذه الظروف ونتعمد إظهار الإيجابية، فلا نجعل

لليأس طريقًا ليصل إلينا، لكن عندما ينشأ الإنسان في أجواء  
 غير سهلة، يجد الحزن يحيط به، ويصنع سعادته بنفسه،  
 وينقلها لمن حوله، هناك منازل تفتقر تمامًا للسعادة أو  
 التشجيع على النجاح، وفي سن صغير، عندما لا يجد الطفل  
 مساحته ولا يرى تفاهمًا، يتجه إلى الوحدة بسبب كسر  
 مجاديفه، ويظل الطفل في ذلك العناء حتى يصبح شابًا،  
 وخاصة إن كان هذا الطفل فتاة قد شهدت منذ الصغر  
 الانفصال بين أسرتها، كانت طفولتها عذابًا وإهانة، وهناك  
 ذكريات مضت جعلتنا نحترق من الداخل.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «سنة أو سنتين»

عند دخولك إلى حياة شخص ما، وتتعرف عليه، وتبدأ في برمجة حياته؛ هل هو جيد أم لا؟ من خلال الوقت الذي قضيته معه، وتدمج ما علمته عنه، وبعد قضاء ساعات،  
تحدد شخصيته!

هل في يوم من الأيام سألت نفسك، ولو لمرة واحدة، ما هو ماضي هذا الإنسان؟  
هل كان سعيدًا أم غير ذلك؟

وفي يوم ما، سوف تكتشف أن حياة هذا الإنسان كانت صعبة قبل ذلك، إذ واجه العديد من المشكلات داخل أسرته، وعاش في حزن عميق بسبب أن هناك فردًا من عائلته لم يكن طبيعيًا، ومع مرور الفترات العصبية معنويًا ونفسيًا وماديًا، أصبحت حالته عصبية جدًا، ولم يعد يتحمل ضغوط الحياة؛

لأنه قد شهد منذ طفولته الكثير من الصعوبات، وعاش في  
 ظلام الليل الذي طالت مدته مع عدم وجود من يونسه، مما  
 جعله يشعر بالوحدة، وبعد ذلك، أدرك أهمية الاكتفاء بالذات،  
 وأن عليه أن يكون هو من يجلب السعادة لذاته حتى وإن كان  
 ذلك يتعارض مع المنطق، وأن يتغلب على مشاكله، لكن ما  
 زالت الظروف تتقلب من حوله، وتتوالى الذكريات الجميلة  
 التي هانت على بعض الأفراد، ولكننا لا نريدهم بعد الآن؛  
 لأنهم اختاروا الطريق غير الصحيح الذي ليس مرغوباً فيه،  
 وبعد فترة من التعافي مع النفس، والإدراك أنه لا يجب أن  
 نتأثر لمجرد شعور عابر، يجب أن نتذكر قيمتنا الحقيقية  
 لديهم، وطريقة تعاملهم معنا.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «القدر مختلف»

لا تقارن بين فتاة توفر لديها كلاً المال والحرية، وكان الأب متعلم متعلم وإخوتها في سنّ ناضجة، وكانت دراستها في منتهى السهولة، وبين فتاة من عائلة بسيطة وعشوائية شعبية، هذا قدر لا ذنب للثانية فيه في هذه الحياة؛ ولذلك، لا تدخل التربية في الموضوع بأن تقولوا ابنة العائلة البسيطة أقل أدباً من ابنة العائلة التي توفرت لها فرص التعليم معنوياً ومادياً، وسبحان من قال: (إن أكرمكم عند الله اتقاكم)؛ لذا، كن حكيماً في التفكير، حتى لا تظلم إنسان ظلمته الظروف من قبل.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

«الله العادل»  
(الفقر والغنى)

يضع الله سبحانه وتعالى الرغبات والتكامل في صفات  
البشر؛ فهناك من يرغب في الزواج من ابنة عائلة ثرية، وقد  
يقلب الحب الموازين؛ إذ تكفي نظرة واحدة لتجعل الإنسان  
ينسى من هو!

تُعد هذه من حكم الله عز وجل، لذا فليس ذنبنا أن نُلقَى إذا  
كان الأبناء أغنياء أو فقراء، لذلك؛ ينبغي ألا نقيم ذات أي  
إنسان بناءً على معايير التعليم أو المال،  
فالله عز وجل هو مُقسم النصيب، وليس أنت؛ لذلك احذر؛  
فهناك من يصلي ليلاً ونهاراً، لذا، لا تجعل لك نصيباً في  
دعوة من القلب تُدمر حياتك كلياً وليس جزئياً.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «متى تشعر الفتيات بالسعادة؟»

عندما ترى أن هناك من يحبها ويحاول قدر استطاعته لكي يجعلها سعيدة، وأن يتحمل جميع الأذى الذي يأتي له بسببها، ولن يتردد في العمل والترتيب والتنسيق لكي تكون في حياته، ولن يهتم بمستقبله أبداً ويغير من أولوياته رغبةً في سعادتها ويقدم حبيبته على نفسه، يتقدم لخطبتها خوفاً من أن يأتي من هو أنسب منه ويتزوجها، ويقوم بتحويلها من حبيبة إلى زوجة لأنه رجل حقيقي، ويتفاخر بأنها زوجته، ويكون هو الركن الهادئ في حياتها، ويتمسك بكل فرصة ليحقق الابتسامة على وجهها، ويقف أمام الجميع من أجلها، ويكون حر القرار غير مقيد وممتلك لأسرته ورأي الجميع؛ هذا هو النضوج.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «متى تشعر الفتيات بخيبة الأمل؟»

عندما تحب إنساناً ما، وترفض الكثير من عروض الزواج من أجله، ويتضح في نهاية المطاف أنه غير معتمد عليه. لا فائدة منه، فهو غير قابل للتفاوض، ويريد أن يكون غيباً في هذا الموضوع على الرغم من أنها في سن الرشد، وتعلم ما هو الصواب وما هو الخطأ. لذلك، عليك أيتها الفتاة أن تحذفي هذا الإنسان من حياتك كلياً وليس جزئياً، سبحانه الله، يقول لك: عندما تقطع وريداً في الذراع؛ تموت، وعندما تقطع الذراع بأكمله؛ لا تموت، هناك حكمة تقصد ألا تجعلي لديك أملاً في إنسان لم يتقدم للزواج منك، أيتها الفتاة، لا تجعل العاطفة تسيطر عليك، ولا تجعل كلمة الظروف هي سبب المشاكل، من يحب يفعل المستحيل.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «متى يسقط الشخص من عين الفتاة؟»

عندما تحاول بكل الطرق أمامه أن يعلم أنها تحبه، وبعد ذلك تبدأ في الانتظار مدة معينة حسب صبرها، ثم تبدأ في القلق لماذا حتى الآن لم يتقدم؟ ويظل هذا السؤال يتردد في ذهنها، حتى يأتي وقت تتراجع فيه، وتبدأ الثقة في التفكك، ويزداد الأمر سوءًا عندما ترى أنه غير مهتم بالموضوع إطلاقًا، ثم تصل إليها الفكرة أنه كان يريد الحديث عبر الهاتف ولا يفكر نهائيًا في الزواج، في هذا الوقت يسقط تمامًا من عينها، مهما شرح لها أنه في ظروف صعبة وأن الوقت ليس مناسبًا، لأنها لا تحب الكلام المعسول؛ التقييم العقلي هو الأصح، والاستيقاظ من الأوهام هو الذكاء بحد ذاته، حتى وإن تأخرت في فهم ذلك، الأهم هو أنك تُفكر بعقلانية.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «الحديث في الهواتف»

الذي أصبح يسمى الارتباط، والذي تم اقتباسه من الأفلام والمسلسلات الهندية والتركية، أصبحت تسيطر على عقول الشباب والفتيات الآن، ومع ذلك، أود توضيح أن هذا التواصل ليس صحيحًا؛ قال المولى عز وجل في كتابه: (ليس البر أن تدخلوا البيوت من ظهورها)، والظهر هو الخلف، والخلف هو الطريق غير المرغوب فيه، نعلم منذ سنوات أن من يريد فتاة يتقدم للزواج منها، لم يحدث أن تحدثوا في الهاتف قبل أن يتقدم لها، لذا، سنضرب مثالاً والله العظيم إذا تم فهم هذا المثال، لمنعوا مخالطة الشباب (يقول من يرى من الشباب قميصًا رجاليًا لافتًا للنظر وعلى الموضة؛ يشترونه مهما ارتفع سعره، ويظل الشاب متمسكًا

بذلك القميص، ولا يهمله أثناء ارتدائه بأن يقع عليه زيت أو تراب أو عصير، ويشعر بالعصبية عندما يتسخ)، أنتِ أرخص عنده من القميص الذي يرتديه؛ لأنه اشترى القميص ولم يتمسك بكِ مثله، لو كان يحبك لكان تقدم للزواج منك، لكن الأمر عكس ذلك، ورأى أنكِ لم تمتنعين عن الحديث معه، فلماذا يتعب نفسه ويذهب لخطبتك وأنتم تفعلون ما يفعله المخطوبون وأكثر؟ العقل زينة، أختي في الله إذا لم يكن هناك زواج، الذين يتزوجون الآن أليسوا شباب؟ أريد إجابة على هذا السؤال، وتُقام أكبر حفلات الزفاف والخطوبة، فلماذا هناك شباب يتجهون إلى الأسلوب الأكثر قباحة، وهو الحديث في الهواتف؟

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «بناء حب»

سوف يضحك الجميع ويستهزئ بهذا الاسم، ولكن هناك أركان عديدة لبناء حب صادق من خلال عدة أمور، وتتجدد المشاعر وتزداد قوة وفرحًا بما وجدته بعد طول انتظار!

أولاً: الاهتمام بالأشياء المفضلة للشخص الذي تريده أن يحبك، من خلال معرفة الأكلات المفضلة له، والأفلام المفضلة، والمشروبات المفضلة، والألوان المفضلة، والمكان المفضل له، وأهم شيء الذي إذا لم تتذكره قد يسبب لك كارثة، هو تاريخ عيد ميلاد هذا الشخص الذي تحبه، والتركيز على كل ما يحب والابتعاد عن كل ما لا يحب، وعدم البوح بمشاعرك تجاه ذلك الشخص الذي تُحبه، لأنك إذا اعترفت بمشاعرك وهو لا يحبك، ستبدو رخيصًا جدًا في نظره.

ثانيًا: الوقوف بجانبه وقت المحن، وأن تكون مصدر الدعم له أثناء ذلك؛ سيساهم ذلك في نمو الحب في قلبه تجاهك.

ثالثًا: السؤال عنه إذا تأخرت رؤيته، هل من الممكن أنه يقصد الاختفاء ويبتظر رد فعلك؟ عندما تذهب للسؤال عنه، فإنه سيتأثر وسيتولد الحب يومًا عن يوم.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «هناك حزن»

العديد من الناس قلوبهم بها حزن عميق، مهما تغيرت الأحداث والظروف، يعيشون حياتهم، ولكن الحزن ساكن بداخلهم، مثل من وجد منزلاً وأعجب به، يرون الجميع في انبساط، بينما هم لا يشعرون بذلك، يمرون أمام الآخرين وهم مكسورون خاطر بسبب تأثير أيام كانت صعبةً عليهم، رغم ذلك، يحاولون كسر ذلك الإحباط، ويركزون في الحياة، ويسعون للفرح من القلب، كلما انطفأت يبدأ في إنارتها من جديد؛ لكي لا يتراجعوا إلى الوراء، ولكن تأتي عليهم لحظات يتذكر أنه قد فعل الكثير من أجل أشخاص لم يسألوا عنه، إلا أن تلك المأساة لا تنتهي، بل تزداد مع مرور الوقت.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «تجميع ذلك التبعر»

بعد أن أخذ الحزن وقته، حان الآن موعد الاستيقاظ، وعمل كوب من الشاي، والسير في الحياة، لأنها لم تقف بل تستبدل الحزن بالفرح، ولكننا لم ننسَ سبب الفرح وسبب الحزن أيضاً، الواقع يتطلب قوة خارقة تسير في الطرقات، ترى من يبكي ومن يضحك؛ المقصود أن كل شخص منا في حالة مختلفة، في تنوع، عندما تتخلص من القيود في ظل الندم، سيتمهد أمامك طريق الحياة مجدداً وتتغير الأولويات.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «المال»

تحتاج الفتاة إلى المال كثيرًا، وتستهلك مبالغ كبيرة في مستلزمات متعددة؛ لأن أي شيء قد يعجبها؛ لذلك، فإن أكثر ما تطلبه هو المال لشراء دواء لها أو منتجات تجميل، فلا يغرك أنها لا تظهر ذلك، ويجب أن يكون لديك تلميح وخلفية عن سر كل فتاة في هذا الكون؛ للوقاية من تدمير حالتها النفسية، وأن تكون مطمئنة وليست في حالة تشتت، ولكنها ستمنع نفسها من أخذ المال منك رغم احتياجها له، ولكن عليك بالإصرار حتى توافق على أخذه.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «المراهقات»

إن هذه الفترة هي مرحلة بناء الأحران في حياة الفتيات، في هذا السن بالتحديد، يميل كل جنس إلى الجنس الآخر؛ ولذلك، كل ما عليك هو أن لا تبخل على أختك بالحنان؛ فهذا سيساعد في تخفيف إعجابها بالآخرين، أما بالنسبة للآباء، فعليكم أن تكونوا قريبين من ابنتكم من خلال تقديم الأمان والدعم ماديًا ومعنويًا، لا تدركون حجم التحديات التي تواجهها الفتيات خلال هذه الفترة، والتي قد تستمر حوالي خمس سنوات متتالية بانتظام، الكثير من الفتيات يتعرضن للكسر النفسي كل يوم عن اليوم الذي يسبقه؛ وذلك لأن العقل يأخذ استراحة في هذه المرحلة، وتعمل العاطفة و تحل محل العقل ولا تدرك الفتاة ما تفعله، فهي تُحب وتقوم بتقليد المسلسلات؛ لذلك أحرص أن تكون عطوفًا معها.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

«ما الذي تحتاجه المراهقات؟»

الإحساس بالأمان والدعم النفسي القوي الذي يشمل  
الخروجيات والمدح فيها، وتكرار سماعهن للكلمات الجميلة،  
حتى يصبح ذلك الكلام عاديًا بالنسبة لهن، ولا تنجذب له  
أبدًا، بل يصبح طبيعيًا؛ دون أن يتعرضن لخيبات أو أن يكن  
فريسة للشباب الذين لا فائدة منهم.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

«ما هو الأسلوب الصحيح للتعامل مع المراهقة؟»

عليك أن تشرح لها الموضوع إذا كنت أياها بطريقة لطيفة،  
أن توضح لها مدى خطورة التعرف على الشباب، وأن  
الكثير منهم يفتقرون إلى الأدب، ويستغلون الفتيات مثلها، يا  
أختي، أنا أحبك.

لا تردي على أي شاب مهما كان شكله جذابًا؛ ففي الوقت  
المناسب، ستحصلين على الشريك المناسب، هذه هي أفضل  
طريقة لمقاومة أكبر الرياح التي قد تهب على القلب، والتي  
تريد تعذيبه، ولكننا نعلم ما هو العلاج.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «الانتباه إلى المراهقة»

الخطوة الأولى هي أخذ الهاتف منها؛ لأنها ستتأثر عندما يتحدث معها شابٌ ما ويريد أن يُقنعها بأنه يحبها، وهي ستصدق ذلك بكل بساطة، وتندم مقاومتها؛ لذلك، عليك الحرص عليها أكثر وتوعيتها من هذا الخطأ؛ لكي تتمكن من تجاوز هذه المغامرة بنجاح، وأن تمنع وجود صورتها الشخصية مع أي شاب، والحرص على عدم دخول الشباب أصدقائك إلى منزلكم؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى تبادل النظرات، وتتخيل أنه يحبها، وستضعف أمامه، لذا عليك التركيز معها والتحدث معها باستمرار لأنها أختك ومسؤوليتك.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «عدم استخدام العنف مع المراهقة»

لأنها قد تعتقد أنك تريد منعها من حبيبها، وستشعر بالألم، ومن الممكن أن تهرب من المنزل؛ لأن ببساطة ليس لديها وعي كافٍ لتحديد خطورة الموقف، هي لا تفكر إطلاقاً، بل تشعر فقط، والسير خلف الإحساس قد يكون كارثة في حد ذاته؛ لذلك يجب عليك التغلب على هذه المشكلة، أعلم أنك تريد مصحتها، لكنها لا تدرك ذلك، ولديها جميع الأعداء، كن متقبلاً لكل ما تقول، وكن رحيماً بها.

الكاتبة: منى على أبو شوك.

## «انشغال وقت المراهقة»

أحياناً يكون العمل هو العلاج الوحيد لتجنب العودة إلى الماضي المؤلم الذي يحمل الكثير من الأوجاع، ومع ذلك، فإن العمل يمنعنا من التفكير في أي أمر آخر، مما يساعدنا على الاستفادة من خبرتنا ومالنا بدلاً من إشغال العقل والقلب وإهدار الوقت في أمور وهمية لم يعترف بها أحد غيرنا، لذلك؛ لكي تحمي أختك من خطر المراهقة، يجب توفير عمل مثمر لها يأخذ وقتها بالكامل، حتى لا يتوفر لديها مجال للفراغ الذي قد يؤدي إلى تدمير حالتها النفسية؛ من الممكن أن يكون ذلك العمل تعلم لغات أجنبية مقابل جائزة مادية.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «الوقاية من تدمير المستقبل»

يجب حسن اختيار شريك الحياة بطريقة صحيحة ومضمونة؛ لأنه سيكون دعامة لبناء المستقبل إذا كان ذو أخلاق جيدة، وهمة عالية، وشجاعة يعتمد عليها، لا ينبغي أن يكون شخصاً منعدم الشجاعة، عاطلاً، مرتفع الصوت، لا يوجد به ركنًا لافتًا للنظر، لا يصون من حوله، يبتعد ويبيع بسهولة مسرعة، متأثرًا برأي الآخرين، لا فائدة منه، لماذا تتحملين عبئًا كبيرًا كهذا؟ لا تتخيلي أنه سيتغير مع مرور الوقت؛ فهذا طبعه، أحسنني الاختيار.

الكاتبة: منى أبو شوك.

«أتعجب من أن الزوج سيء وتنجب منه مجموعة من  
الأطفال؟»

المنطق لا يفسر ذلك، أيتها الكائن الحي التي لها عقل خلقه  
الله عز وجل؛ لكي تحددى به الصواب من الخطأ، ركزي  
أختي في الله، عندما يأتي الطفل البريء إلى الحياة فإنه  
يحتاج إلى جو هادئ، خالٍ من الحزن والضجة والقلق  
والتشتت؛ لكي لا ينشأ في عالم فوضوي حتى لا تتدمر حالته  
النفسية مع مرور الوقت، ويصبح في زهرة عمره لا يتحمل  
أي عبء؛ لأنه لا يوجد مكان بداخله لدخول الحزن، فهو  
أصبح ممتلئاً، نتجه إلى الحالة المادية؛ الطفل يتطلب عدة  
أمور؛ مثل المأكل والمشرب والملبس، بالإضافة إلى المتابعة  
عند الطبيب والمدرسة، ووقت كافٍ ليتعلم فنون الحياة؛  
لذلك، عليك التنظيم والحرص على أن يكون عدد الأطفال  
مناسباً لقدرتك على التعامل معهم وإمكاناتك المادية.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «الملل»

هو نتيجة تعدد التجارب وإعادة نفس الروتين اليومي بدون  
 أي تغيير، وانعدام الشغف، وتكرار كل شيء يؤدي إلى  
 تلاشي اللمهة، لأنه لا يوجد شيء جديد،  
 لكن عليك أن تغير أنت من يومك؛ حيث يمكنك زيارة  
 الأقارب أو الأصدقاء، أو الاعتناء بشخص مريض، أو إعداد  
 طبق جديد، أو قراءة كتاب جديد، أعلم أنه قد لا يوجد  
 الشخص المناسب لمشاركتك الحياة، ولكننا نستطيع الاكتفاء  
 بذواتنا، مهما قست الأيام أو واجهتنا ظروف وصعوبات، لقد  
 تعودنا على الوقوف دون سند.

الكاتبة المبدعة: منى علي أبو شوك.

## «تركض فيها ركض الوحوش في البرية»

ثم لا يكون لك منها إلا ما قسمه الله لك، لذلك عليك الاقتناع أن الله عز وجل مقسم الأرزاق، فإذا جعل عندك في الرزق قليلاً، فإنه قد أنعم عليك بالصحة أو بنعمة الخلف أو براحة البال، إن الله اسمه العادل، فالعديد من الناس لو رأيت حقيقة حياتهم لبكيت من شدة الفرح بأن حياتك مثالية، لا تحسب أن الله يمنح النعم دون أن يتابع الذي أعطاه، فهو ينظر إلى طريقة تعامله مع هذه النعم، هل سينفق في سبيل الله أو سيلتهى عن ذكر الله عز وجل؟

الكاتبة: منى أبو شوك.

## «السفر»

أنا لا أحب السفر لأنه يأخذ الأشخاص منا، ونظل ننتظر عودتهم حتى نتعايش من جديد، ونكتمل كعائلة مرة أخرى، ولكن في ظل هذا الغلاء، يحتاج الإنسان إلى السفر خارج الدولة حتى يتمكن ماديًا، ليجمع مبلغًا من المال يعينه على العيش في هذا العصر الذي أصبح فيه التقييم الذاتي يعتمد على المال، لا أحد ينظر إلى القلب أو الدين؛ الأهم في نظر الجميع هو كم يمتلك من أملاك، في نظرية القانون الإنساني هذا هو التعايش، لكنني أدركت أن الأهم هو من يصونك ويتمسك بك في كل الظروف، ولا يتردد في الوقوف بجانبك، يجب أن يكون درعًا قويًا، وليس إنسانًا يجمع المال دون أن يمتلك قلبًا أو ضميرًا. أهم شيء هو المعدن والأصل، سواء كان ذهبًا أو فضة.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «حكم الفتاة في المنزل ومنعها من الخروج»

هذا أسلوب غير حضاري، أنك تستغل حقك عليهم، ولا تجعلها تخرج لترى الناس وتعيش حياتها مثل باقي الفتيات، هذا التحكم لم يكن صحيحًا، اتركها تخرج لكي تتعلم من الدنيا، وهذا لا يمنعك من مراقبتها بسرية؛ رغبةً في الحفاظ عليها في صغرها، الجلوس في المنزل ليس سيئًا، ولكن الخروج منه له فوائد؛ حيث يمكنك مشاهدة العالم، وتغيير وجهة نظرك في الحياة، واكتشاف أفكار جديدة، وأنت أيها الأخ، هل تقبل أن تظل في المنزل ولا تخرج؟ بل استحالة أن تخرج وتمرح وتعود وتذهب وتساقر وتعيش بكل ترفيحية، لماذا تحلل لنفسك وتحرم على غيرك؟ سوف تقول أنا رجل، وسأقول لك إن هناك كوكبة من الفتيات يدرسن خارج المحافظة ويستأجرن سكنًا، ورغم أن لهن إخوة من الذكور، إلا أنهم يتميزون بالهدوء والتفاهم، ويعلمون أن هذا العصر الحديث قد أصبحت فيه المرأة سفيرة ووزيرة، ومع مرور الزمن تتقدم مكانتها؛ لذلك كن واسع الأفق، كن فاهمًا وليس مجرد حافظ، ومن الممكن أن تحرم من الحرية نتيجة إصابتك بمرض أو دخولك السجن أو القصر، لا تعلم أين ستبقى مكانتك على نتيجة أفعالك.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «ضد الإهانات»

لا تسمحى لنفسك، أختى فى الله، أن يقوم زوجك بتهديك  
 بالانفصال، وتظلين معه مهما كانت درجة الحب بينكما،  
 انفصلى عنه فى نفس اليوم؛ فنحن فى حياة لا يوجد بها مكان  
 لتحمل الإهانات، ولا للتمنع على المعاشة، الرزاق هو الله  
 عز وجل، والمعنى أنه ليس ربك الذى يرزقك لكى يقدم لك  
 الذل، نحن فى اللامبالاة من احترامنا، نضل بجانبه حتى  
 الممات، ومن يتمدد علينا نتركه دون تفكير فى نفس اليوم.

الكاتبة: منى على أبو شوك.

## «الاعتذار»

وجدت أننا نكثر من الأخطاء، وهذا يظهر من خلال تعاملنا مع الناس، رغم أن الجميع يسخر من بعضهم، كنت دائماً أفكر وأقول: ما هذه القسوة؟ القلوب كالصخور؛ فهم لا يهتمون بمشاعر بعضهم، ولم يشفقوا عليهم ولا يهتموا بأمرهم، فلم أجد أنهم يتبادلون الحوار بل هم غير قابلين للنقاش، ومع ذلك، كل شيء قابل للتفاوض والنقاش؛ لذلك عليك أن تكون ليناً معهم وأن تعتذر إذا قمت بقول كلمات خاطئة، أنا دائماً أعتذر حتى لا أترك سيرة سيئة في نظر أحد.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «الكلمات»

هي حروف أبجدية يسرع العقل في تكوين كلمة معبرة،  
ولكن احذر في التعبير؛ فهناك من يتألم بسبب ما فيه من  
جروح أدت إلى شروخ في قلبه، إذا تحكمت في كلماتك، كان  
ذلك أفضل لك؛ حتى لا تجرح من أمامك وتشقق ما تبقى من  
قلبه، لأن بعد الانتهاء من الحديث معك، يذهب ليقوم بترتيب  
ما تقوله ويتأثر كلياً،  
قد يؤدي الأمر أحياناً إلى البكاء؛ فالكلمة التي تراها بسيطة  
في نظرك قد تخترق القلب.

الكاتبة: منى على أبو شوك.

## «صفات طيبة القلب»

الاحترام والحنان والكرم ومساعدة الآخرين، لكنها عصبية لأن الماضي لم يكن سهلاً في السنوات السابقة، من عام ٢٠١٣ حتى ٢٠٢٢، لم تكن تلك الفترة صغيرة، وكانت منتهى الصعوبة، حتى بدأ الوضع في التحسن والتيسير. وما زال الحزن يدق قلوبنا، ويهمس الأمل بداخلي ويقول: سوف تأتي السعادة ولا تغادرنا، ولكن كل ما يتطلب منا هو الصبر والابتعاد عن الحب؛ لأنه كان سبباً في الحزن من قبل، ولا نعود له مرة ثانية، ولكنني لا أنكر أن الوحدة ليست سهلة، بل هي عبارة عن صراعات كبيرة بداخلك تحتاج إلى قوة خارقة.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «لا انتظار في حياتنا»

تتسلل الذكريات وتتحدث عن الصبر الذي يعتبر الانتظار في حد ذاته، فأمسكت قلم وورقة، وبدأت النقش عليهما لكي أخرج ما في داخل قلبي حتى لا أتعرض للاختناق، في تلك اللحظة، كانت عيوني تمطر بالدموع، وكان الصوت بداخلي يعلو ويقول: لقد أخبرتك من قبل أن أفضل حل هو الوحدة؛ لأنها لا تجعلنا ننتظر وجود أحد في حياتنا، لكنك لم تقنعي بذلك، تألمي ثم قفي مثل السابق و لا تجلسي، لأنه لا يوجد من يجعلك تضحكين، كل هذا سببه أوهام أصبحت في عقلك حقيقة، تلك الأيام التي كنتِ تعتقدين أنكِ سعيدة كانت جهداً كبيراً منك، وذهبت هباءً، انهضي رغم أنكِ تعلمين مدى صعوبة الحياة وأنتِ في تلك الوحدة.

الكاتبة: منى على أبو شوك.

## «أحلام الأمس»

لدينا أحلام كثيرة نريد تحقيقها، حتى لو غمرتنا الغمام بالطوف حول حياتنا حتى صار الحزن جالساً في قلوبنا، ولكننا خلقنا الله عز وجل للاستعمار في الأرض، لصنع تاريخ خالد بعد الممات، على سبيل المثال؛ إذا أردنا إتمام الدراسة بعد الثانوية، قد لا يتوفر الجو المناسب للتعليم الآن؛ لذلك، سيكون من الطبيعي أن نؤجل التعليم لسنوات مقبلة، لكن من الندالة أن تترك إنساناً وأنت تعلم أنه يحتاج وجودك، أن يستعفف عليك إنسان حر هذا ليس تخلياً عنك، بل هو حفاظ لكيانه وشخصيته ينبغي علينا التفكير والتوسع حول دائرة المستقبل التي تتسم بمعاني كبيرة؛ ربما الآن ليس الوقت المناسب لبدء المشروع، ولكن اجعله في بالك.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «لحظة من وقتك»

تأمل فيما يحدث معك وحاول ربط المواضيع، ستجد حكمة الله حولك وأنت في غفلة ليست عادية، حيث يمنع عنك أمرًا؛ لكي تفهم شيئًا معينًا يريد الله عز وجل أن تدركه، يمرضك كي تشعر بقيمة النعمة، ويغلق أمامك باب رزق لكي يفتح أمامك باب آخر، ما أخذ الله منك أمرًا إلا ليعطيك أفضل منه، تذكر ذلك، فعليك بالصلاة على النبي؛ فهي تفتح الأبواب المغلقة.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

«ماذا تفعل عندما تشتاق إلى إنسان كسر خاطرك؟»

شيء بسيط، وهو أن تتذكر إساءته لك، ومدى سرعته في التخلي عنك دون أدنى تمسك، إنه أمر مخزي لا يحتمل التفسير، والأجمل من ذلك هو أن لا تنظر إليه عندما تراه أمامك، فسوف يشعر في نفسه أنه قليل جدًا جزاء ما زرعه.

الكاتبة: منى على أبو شوك.

## «نتحدث عن الكاتبة»

أنا أحب أن أبتسم دائماً مهما كنت حزينة أو مكسورة  
 الخاطر، بل أضحك دائماً؛ لأنني أعلم أن الحياة لن ترسل لي  
 من يسبب لي الضحكة، وأحب الكرم، حتى لو لم يبق معي  
 سوى جنيه مصري، فإذا رأيت من يحتاجه سأعطيه دون  
 تردد، ولكنني متسرعة أحياناً، لا أعلم لماذا؟  
 الله أكبر، صوت الأذان هو أفضل ما أريد أن أسمعه، لأن الله  
 عز وجل يقصد أنه أكبر، وليس قبله ولا بعده.  
 كان موعد ولادتي ما بعد العشاء، وقد استغرق حوالي خمس  
 ساعات، ولم أكن قد نزلت إلى الدنيا بعد، ولكن مع أذان  
 الفجر في آخره تقريباً، بعد قول صلى الله عليه وسلم في آخر  
 قرآن الفجر ولدت، وفي تلك الأثناء، كان والدي قد ذهب  
 لصلاة الفجر، وجئت أنا إلى الحياة في يوم رائع، ولكنني  
 كنت أبكي لأنني كنت صغيرة، كان يوم ٢٠٠٦/٤/٨ هذا هو  
 يوم ميلادي.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## «الأشياء المفضلة»

في الدول:

أحب السعودية ومصر والإمارات.

في الألوان:

أحب الألوان الخضراء والمائية والوردية.

في الطعام:

أحب اللحم والفواكه، ولا أحب الشوكولاتة نهائيًا.

في الأوقات:

أحب العصر.

في المشروبات:

أحب الشاي فقط، ولا أحب عصير الفواكه.

في الفاكهة:

أحب الخوخ والرمان.

في الفصول:

أحب الصيف، ولا أحب الشتاء.

في الملابس:

أحب الملابس ذات القطعة الواحدة.

في الأحذية:

أحب الصندل.

في أنواع الطعام:

أحب المقلبات.

في الاستماع:  
أحب البرامج التلفزيونية.  
في الأغاني:  
أسمع صوت تامر عاشور.  
في العائلة:  
أحب أسرة أمي.  
في علم النفس:  
أحب سعد الرفاعي.  
أحب تكوين صداقات مع جميع الفئات العمرية ومع كل  
العائلة دون استثناء.  
الكاتبة: منى على أبو شوك.

## «نصائح من المؤلف»

استخدمت الكلمات البسيطة التي تتميز بسهولة المعنى، أحب اسم المؤلف أكثر من الكاتب؛ لأن كلمة الكاتب مقتبسة من الكتابة، ولا ينبغي الاستخفاف بمن يكتب الكتب، أنه من الممكن أن يكتب الآلاف من الكلمات، أعتزف أن هذا الكتاب ليس مثاليًا، ولكن هناك العديد من القصص والروايات التي لم تقرأها لي.

### النصيحة الأولى:

الاعتماد على النفس وتحمل مسؤولية سعادتك، وأن تقتنع أن كل الأشخاص الموجودين في حياتك هم ضيوف، وسوف يذهبون بعد انتهاء مدة الزيارة.

### النصيحة الثانية:

لا تتمدك بالدنيا وأبدأ في بناء حرت الآخرة بالعمل الصالح، وتأكد أنك لن تأخذ أكثر من نصيبك مهما أهلكت نفسك.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

كان سبب هذا الكتاب هو الرد على كل إنسان ينظر إلى الفتاة التي تسير في الشارع رغبةً في قضاء حوائجها، بنظرة غير مستحقة، فليكن لديك خلفية عن أن هناك العديد من الفتيات مسؤولات عن كل البيت، ويعملن بكفاءة عالية، وترى أنهن رجال في التعامل، ويحبّبن التصرفات الصحيحة والأخلاق العالية، كما أنهن يعرفن أنه لا حب في غير الحلال.

قبل أن ترد في المناقشة مع الطرف الآخر، تذكر عمره وكم يبلغ من العمر، ومدى وجهة نظره حول الموضوع، لا تساوي من عمره ثماني عشرة سنة بمن في عمر تسع وعشرين سنة، هناك فارق ملحوظ في السن، لا تقارن عقلك بعقل من هم في سن الثامنة عشرة، ما أود توضيحه هو ضرورة مراعاة صغر السن.

### نصيحة للفتيات:

لا تقبلي أن تتحدثي في الهاتف مع أي شخص تحت مسمى الحب؛ من يريدك سيأتي إلى منزل والدك لكي يتقدم إليك، أنت لست أقل من الفتاة المخطوبة، لا يوجد وسطية؛ من يحبك سيتقدم للزواج منك، والعكس صحيح؛ من لا يريدك سيتجه إلى الهواتف، تذكرني أن الدخول من الأبواب سيظل هو المبدأ الأول.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

لقد انتهينا من كتابة هذه النصوص، كتبت بواسطة انامل  
الكاتبة: منى على أبو شوك، وتم نشره بواسطة دار مُورفُو  
لنشر والتوزيع الإلكتروني

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61556949713755&mibextid=ZbWKwL>

مؤسسات الدار:

شيماء أحمد جابر "مُورفُو"

أميرة أشرف صلاح "جَريح".